



Identifikasi *Academic Learning Time* (ALT) sebagai upaya peningkatan kompetensi mengajar Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Identifying Academic Learning Time (ALT) as a means of improving the teaching competencies of Physical Education, Sports, and Health Teachers

Wahyu Indra Bayu¹, Herri Yusfi^{2*}, Soleh Solahuddin³, Iyakrus⁴, Meirizal Usra⁵, Nora Antika⁶, Agnes Sopiya Maliza⁷, Nurpajriwati⁸, Oktaria Novia Kurnia Sari⁹, Adita Anya Triandini¹⁰, Erico Aziz Pratama¹¹, Feby Cristiani Manurung¹², Aprilio Beny Permadi¹³

¹ Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id

² Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: herryusfi@fkip.unsri.ac.id

³ Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: solehsolahuddin@fkip.unsri.ac.id

⁴ Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: iyakrus@fkip.unsri.ac.id

⁵ Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: meirizalusra@fkip.unsri.ac.id

⁶ Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: 06042682327008@student.unsri.ac.id

⁷ Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: 06042682327003@student.unsri.ac.id

⁸ Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: 06042682327004@student.unsri.ac.id

⁹ Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: 06042682327005@student.unsri.ac.id

¹⁰ Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: 06042682327011@student.unsri.ac.id

¹¹ Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: 06061282126033@student.unsri.ac.id

¹² Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: 06061182025016@student.unsri.ac.id

¹³ Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: 06061282025047@student.unsri.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: 3 September 2024

Diterima: 10 November 2024

Diterbitkan: 19 November 2024

Keywords:

Lesson study; teaching skills; teacher performance; physical education; academic learning time.

Kata Kunci:

Lesson study; keterampilan mengajar; kinerja guru; pendidikan jasmani; waktu belajar akademik.

Abstract

This article aims to explore the concept of *Academic Learning Time* (ALT) in the context of PESH, as well as how ALT can be used to improve the teaching competence of PESH teachers. ALT refers to students' time in practical and meaningful learning activities where they are actively involved and understand the material being taught. This activity identifies the importance of ALT in teaching and learning, measuring ALT through direct observation and worksheets. Using the ALT-PE System instrument, this activity involved 10 PESH teachers in Plaju District, Palembang City, South Sumatra, Indonesia. The activity results showed that teacher teaching time increased after the workshop, followed by the Activity indicator carried out by PJOK teachers during learning. At the same time, the Manage indicator did not experience significant changes. The Instruction and Wait indicators experienced a significant decrease. This indicates that teachers are aware and understand that PESH learning emphasizes the movement task activities carried out by students during the learning process to achieve predetermined learning objectives. With a focus on the identification and optimization of ALT, the results of this community service activity emphasize that this activity is essential in improving the teaching competence of PJOK teachers, thereby creating a more effective and meaningful learning experience for students.

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep *Academic Learning Time (ALT)* dalam konteks PJOK, serta bagaimana ALT dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kompetensi mengajar guru PJOK. ALT merujuk pada durasi waktu yang dihabiskan peserta didik dalam aktivitas belajar yang efektif dan bermakna, di mana mereka secara aktif terlibat dan memahami materi yang diajarkan. Kegiatan ini mengidentifikasi pentingnya ALT dalam proses belajar mengajar, mengukur ALT melalui observasi langsung dan lembar kerja. Kegiatan ini adalah melibatkan 10 guru PJOK di Kecamatan Plaju, Kota Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia, dengan menggunakan instrumen Sistem ALT-PE. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa waktu mengajar guru mengalami peningkatan setelah workshop dengan diikuti oleh indikator Aktivitas yang dilakukan oleh guru PJOK selama pembelajaran. Sedangkan indikator Kelola tidak mengalami perubahan signifikan. Indikator Instruksi dan Tunggu mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa guru telah sadar dan memahami bahwa dalam pembelajaran PJOK menitikberatkan pada aktivitas tugas gerak yang dilakukan oleh peserta didik selama proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan. Dengan fokus pada identifikasi dan optimalisasi ALT, simpulan dari hasil kegiatan PkM ini adalah menekankan bahwa kegiatan ini penting dalam meningkatkan kompetensi mengajar guru PJOK, sehingga menciptakan pengalaman belajar yang lebih efektif dan bermakna untuk peserta didik.

PENDAHULUAN

Pembelajaran aktif sangat penting untuk meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar peserta didik, namun penelitian menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan untuk kegiatan belajar aktif mungkin tidak selalu dimaksimalkan karena berbagai faktor, seperti waktu yang terbuang selama kegiatan persiapan seperti berganti pakaian dan pemanasan di kelas Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Sementara suatu model pembelajaran yang diterapkan dalam proses pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan tingkat aktivitas peserta didik (Hidayat et al., 2023), efektivitas metode pembelajaran aktif dalam meningkatkan kinerja peserta didik tidak semata-mata bergantung pada waktu yang dihabiskan untuk kegiatan individu (Cen et al., 2022). Memasukkan aktivitas fisik ke dalam pelajaran kelas telah menunjukkan efek positif pada prestasi akademik dan hasil belajar (Bailey et al., 2023; Bayu & Hasmara, 2018; Solahuddin et al., 2023). Selanjutnya, memahami metakognisi sangat penting untuk mengoptimalkan lingkungan belajar aktif dan memastikan praktik pengajaran yang efektif (Pelley, 2014). Oleh karena itu, mengatasi strategi manajemen waktu dan mengoptimalkan penggunaan waktu belajar aktif, terutama di kelas PJOK, dapat berkontribusi signifikan untuk memaksimalkan keterlibatan peserta didik dan hasil belajar.

Dalam PJOK, waktu belajar akademik biasa disebut dengan *Academic Learning Time (ALT)*. ALT dalam PJOK didefinisikan sebagai porsi waktu

keterlibatan peserta didik terlibat dalam tugas gerak sesuai dengan kemampuannya (Walker, 2019). Jumlah waktu peserta didik yang tepat terlibat dalam kegiatan pendidikan jasmani ditemukan memiliki korelasi yang tinggi dengan prestasi peserta didik (Bayu & Hasmar, 2018). Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan wawasan kepada guru PJOK terkait dengan pemanfaatan waktu belajar dalam pembelajaran PJOK. Dengan mengidentifikasi ALT, guru PJOK dapat menganalisis efektivitas metode pengajaran mereka dan mengoptimalkan waktu belajar peserta didik agar lebih fokus pada aktivitas yang mendukung ketercapaian tujuan pembelajaran. Sehingga guru dapat melakukan penyesuaian dalam penyampaian materi, manajemen kelas, dan pemilihan strategi pembelajaran yang lebih efektif, sehingga meningkatkan kualitas hasil belajar peserta didik.

Tinjauan literatur menunjukkan bahwa ALT dalam PJOK telah menjadi fokus banyak penelitian, khususnya di Amerika Serikat. Namun, belum banyak penelitian yang dilakukan mengenai analisis ALT peserta didik di kelas PJOK SD di Indonesia (Fekie Adila et al., 2023). ALT tidak hanya didefinisikan sebagai jumlah waktu yang dilakukan oleh guru dalam mengajar, tetapi lebih kepada porsi waktu keterlibatan peserta didik dalam melaksanakan tugas gerak. Hasil penelitian yang dikutip di atas (Fekie Adila et al., 2023) menyimpulkan bahwa peserta didik PJOK pada tingkat SMP menghabiskan sebagian kecil waktu kelas dalam kegiatan pembelajaran yang berkaitan dengan pencapaian keterampilan motorik.

Tidak banyak ditemukan pada penelitian-penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa porsi waktu keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran PJOK masuk pada kategori tinggi, hal ini dikarenakan guru terlalu sibuk untuk melakukan proses evaluasi pada peserta didik (Samdal et al., 2017). Penelitian terdahulu menyatakan bahwa *Academic Learning Time-Physical Education* (ALT-PE) yang menegaskan bahwa, ALT-PE merupakan acuan waktu keberhasilan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK hanya berkisar 80% waktu yang efektif, sisanya terbuang karena terjadi pergantian dalam melakukan tugas gerak (Derri et al., 2007; Godbout et al., 1983). Hal ini dipertegas oleh Andiyanto et al. (2020) yang menyatakan bahwa, dalam pembelajaran PJOK banyak waktu terbuang, (28%) dipergunakan menunggu giliran (pergantian) peralatan, (20%) digunakan untuk manajerial, (20%) digunakan untuk menerima informasi pelajaran dari guru, dan sisanya (32%) untuk melakukan keterampilan gerak. Permasalahan ini diduga karena waktu aktif belajar yang digunakan belum maksimal oleh peserta didik selama proses pembelajaran. Jika dalam pembelajaran PJOK masih banyak waktu yang terbuang sia-sia, contohnya saat mengganti pakaian, pemanasan, dan

menyiapkan peralatan untuk kegiatan pembelajaran, hal ini memang sangat banyak waktu yang terbuang bahkan dalam waktu aktif belajar akan sangat singkat.

Untuk dapat meningkatkan jumlah waktu belajar akademik yang diterima peserta didik dalam suatu pembelajaran memerlukan modifikasi perilaku guru. Supervisi klinis dapat memberikan umpan balik yang berharga kepada guru dalam upaya meningkatkan jumlah waktu belajar akademik. Supervisi klinis adalah kegiatan pembinaan profesional yang dilakukan secara sistematis serta terukur (Derri et al., 2014). Supervisi klinis terfokus pada penampilan guru secara nyata di kelas, termasuk guru sebagai peserta atau partisipan aktif dalam proses supervisi tersebut. Supervisi klinis difokuskan pada peningkatan mengajar dengan melalui sistem siklus yang sistematis, dalam perencanaan, pengamatan, serta analisis yang intensif dan cermat tentang penampilan mengajar yang nyata, serta bertujuan mengadakan perubahan dengan cara yang rasional.

Salah satu supervisi klinis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan mengajar seorang guru adalah *lesson study* (LS) (Cheung & Wong, 2014). *Lesson study* (LS) adalah pendekatan kolaboratif dan kontekstual yang melibatkan sekelompok guru yang bekerja sama untuk merancang, mengajar, mengamati, dan merefleksikan pembelajaran penelitian yang diajarkan kepada murid guru di kelas mereka (Kihara et al., 2021). Bekerja secara kolaboratif memungkinkan terjadinya refleksi bersama terhadap penerapan praktis teori dan memberikan akses terhadap pengetahuan dan sumber daya profesional yang mungkin masih tersembunyi (Slingerland et al., 2021). Kegiatan kolaboratif dapat dilakukan melalui komunitas belajar seperti KKG (Kelompok Kerja Guru) atau MGMP (Musyawarah Guru Mata Pelajaran), sehingga dapat saling memberikan manfaat nyata dalam peningkatan kompetensi guru. Sehingga, LS dapat diterapkan dalam komunitas belajar tersebut dimana seorang guru biasanya memimpin pembelajaran selama fase pengajaran sementara yang lain mengamati dan mengumpulkan data pembelajaran peserta didik (Færøyvik Karlsen, 2022; Hervas & Medina, 2020; Ni Shuilleabhain & Bjuland, 2019). Namun, guru yang berbeda dapat mengamati bagian pelajaran yang berbeda untuk mengobservasi peserta didik. Dengan demikian, pendekatan ini berbeda dari praktik pengawasan tradisional karena pendekatan ini berfokus pada bagaimana pembelajaran yang diharapkan diwujudkan dalam praktik (McMillan & Jess, 2021).

Memang benar, observasi bersama terhadap pembelajaran peserta didik menjadikan LS berbeda dari pendekatan serupa lainnya dalam pembelajaran profesional. Refleksi pasca-pembelajaran juga berfokus pada

aspek pembelajaran peserta didik. Semua guru berkontribusi pada tahap ini dengan berbagi pengalaman dan membandingkan pengamatan pembelajaran. Dengan melakukan hal ini, mereka mulai memahami temuan dan mengembangkan pemahaman baru yang dapat meningkatkan keterampilan mengajar secara umum (Kihara et al., 2021; Slade et al., 2020). Pada titik ini, guru dapat memilih untuk merencanakan ulang dan mengajarkan pelajaran lagi atau mengakhiri siklus dan berbagi pembelajaran mereka (Munthe et al., 2016; Slingerland et al., 2021). Terakhir, para guru yang berpartisipasi mengumpulkan dan menyebarkan temuan mereka ke sekolah atau komunitas pendidikan yang lebih luas (Slingerland et al., 2021). Dengan melakukan hal ini, mereka dengan sengaja berkontribusi pada pemahaman profesional yang lebih luas dari rekan-rekan lain di komunitas sekolah. Selain itu, pencatatan dan pelaporan temuan dapat membantu membangun etos pembelajaran kolaboratif dan mendorong guru lain untuk terlibat dalam bentuk pembelajaran profesional serupa (McMillan & Jess, 2021).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini adalah melibatkan 10 guru PJOK di Kec. Plaju, Kota Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia, yang mempunyai kemauan dan kemampuan untuk meningkatkan kemampuan mengajar dalam hal mengelola waktu belajar aktif (*Academic Learning Time*) dalam pembelajaran PJOK. Pemilihan dan penetapan sasaran pelatihan dan *workshop* ini mempunyai pertimbangan rasional-strategis dalam kaitannya dengan upaya peningkatan kualitas pembinaan di masa mendatang. Kegiatan pelatihan dan *workshop* ini merupakan bentuk pembinaan guru PJOK untuk melaksanakan proses pembelajaran dengan menggunakan pengetahuan terbaru, sehingga apabila dilihat dari profesi dan pengalamannya, guru PJOK memiliki potensi, pengetahuan, dan kemampuan untuk melaksanakan proses pembelajaran dengan menggunakan pengetahuan terbaru terkait dengan materi ajarnya.

Kegiatan pelatihan dan *workshop* ini berjalan selama tiga pertemuan yang dilakukan pada setiap hari Sabtu yang dilaksanakan pada Sekolah Mitra. Adapun tahapan adalah sebagai berikut:

1. Tahap awal setelah proses perijinan dan surat menyurat selesai, dilakukan sosialisasi terkait dengan *Academic Learning Time* dalam pembelajaran PJOK yang bertempat di SDN 234 Palembang yang dihadiri oleh Kepala Sekolah dan 10 guru PJOK di Kec. Plaju, Palembang.

2. Untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan, tim pengabdian menggunakan metode *pretest* dan *posttest* dengan instrumen Sistem ALT-PE yang direvisi dikembangkan oleh Siedentop (1982).
3. Tes awal peserta dengan memberikan kuesioner terkait tentang pemahaman guru-guru PJOK terkait dengan *Academic Learning Time* dalam pembelajaran PJOK. Pada pertemuan pertama ini, peserta diberikan pemahaman terkait definisi *Academic Learning Time* dalam pembelajaran PJOK dan bagaimana cara menganalisisnya.
4. Pertemuan kedua, peserta kegiatan ditampilkan video pembelajaran PJOK yang akan dianalisis secara langsung oleh para peserta. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN 227 Palembang yang dihadiri oleh 10 Guru PJOK di Kec. Plaju, Palembang. Kegiatan diakhir dengan tugas yang diberikan Tim kepada peserta yaitu membuat rekaman pelaksanaan pembelajaran PJOK dari peserta kegiatan ini.

Pertemuan ketiga dilaksanakan di SDN 224 Palembang yang dihadiri oleh 10 Guru PJOK di Kec. Plaju, Palembang. Pada pertemuan akhir ini, peserta diminta untuk menganalisis ALT dari masing-masing rekaman video pembelajaran yang dibuat dan setelah itu menyampaikan hasilnya untuk didiskusikan bersama. Kegiatan diakhir dengan evaluasi yang dilakukan dengan cara memberikan kuesioner sebagai instrument untuk mengetahui dampak dari kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Instrumen yang digunakan adalah Sistem ALT-PE yang direvisi dikembangkan oleh Siedentop (1982) yang digunakan dalam pengumpulan data untuk penelitian ini. Sistem observasi ALT-PE merupakan sistem pencatatan interval. Panjang interval tipikal untuk instrumen ALT-PE adalah 15 detik. Analisis dilakukan terhadap setiap aktivitas pembelajaran yang terlihat dalam video pembelajaran di setiap segmen ke dalam kategori aktivitas (A), Kelola (K), instruksi (I), atau tunggu (T). **Aktivitas:** Waktu ketika sebagian besar peserta didik (lebih dari 50%) terlibat dalam aktivitas gerak yang sesuai dengan materi pelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran. Contoh: lempar tangkap bola, melempar pada target, menggiring bola, dll. **Kelola:** Waktu ketika sebagian besar peserta didik (lebih dari 50%) terlibat dalam suasana kelas yang tidak berkaitan dengan aktivitas pengajaran. Contoh: ganti aktivitas, mengambil/mengembalikan alat, mendengarkan peraturan, mempresensi, pemanasan, dll. **Instruksi:** Waktu ketika sebagian besar peserta didik (lebih dari 50%) menerima informasi tentang bagaimana bergerak atau menampilkan keterampilan. Contoh: melihat guru mendemonstrasikan, mendengarkan

instruksi tentang bagaimana bergerak memanfaatkan ruang, dll. **Tunggu:** Waktu ketika sebagian besar peserta didik (setidaknya 50%) menunggu instruksi/perintah guru; untuk bergiliran melakukan praktek, untuk kesempatan memainkan bola. Contoh: aktivitas kelompok tapi hanya 1 atau 2 peserta didik yang melakukan, menunggu giliran, melakukan sesuatu yang bukan bagian dari pelajaran, menunggu arahan guru, dll.

Tabel 1. Hasil Analisis *Academic Learning Time* (ALT)

Inisial Guru	Sebelum Workshop					Setelah Workshop				
	Menit Mengajar (detik)	Aktivitas (%)	Kelola (%)	Instruksi (%)	Tunggu (%)	Menit Mengajar (detik)	Aktivitas (%)	Kelola (%)	Instruksi (%)	Tunggu (%)
MTS	2987	40,2	32,2	25,6	2	3468	42,8	31,7	23,8	1,7
S	3687	39,5	26,9	29,9	3,7	3867	42,9	27,6	28,1	1,4
MRF	3850	21,4	21,8	52,9	3,9	3987	28,9	27,7	38,9	4,5
HN	3484	30,4	31,2	28,1	10,3	3890	40,3	27,5	25,1	7,1
TK	3445	51,1	18,5	26,6	3,8	3940	55,6	20,5	20,5	3,4
Z	2602	34,7	35,9	27,1	2,3	3675	40,6	33,5	24,5	1,4
AW	2479	39,3	42,4	15,1	3,2	3145	43,8	40,1	14,5	1,6
N	3698	29,5	39,7	27,1	3,7	3890	37,9	30,1	29,1	2,9
AAKP	2314	47,9	25,3	22,3	4,5	2890	54,3	20,5	20,9	4,3
AA	3648	12,7	49,8	32,3	5,2	3798	33,3	36,1	26,8	3,8

Berdasarkan **Tabel 1** dapat diketahui bahwa waktu mengajar guru mengalami peningkatan setelah workshop dengan diikuti oleh indikator **Aktivitas** yang dilakukan oleh guru PJOK selama pembelajaran. Sedangkan indikator **Kelola** tidak mengalami perubahan signifikan. Indikator **Instruksi** dan **Tunggu** mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa guru telah sadar dan memahami bahwa dalam pembelajaran PJOK menitik beratkan pada aktivitas tugas gerak yang dilakukan oleh peserta didik selama proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan.

Alokasi waktu pembelajaran akademik di kelas pendidikan jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor seperti persepsi peserta didik, motivasi belajar, konsep diri fisik, orientasi tugas, terlibat dalam aktivitas fisik ekstrakurikuler, alasan terlibat dalam aktivitas fisik, indeks massa tubuh (IMT), kebugaran jasmani, dan metode pengajaran memainkan peran penting dalam menentukan waktu pembelajaran akademik di kelas pendidikan jasmani (Akkaya et al., 2022; Firdaus et al., 2023; Giner-Mira et al., 2020; Pratama et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa persepsi peserta didik, motivasi belajar, dan pembelajaran afektif secara signifikan mempengaruhi hasil pembelajaran PJOK, menekankan pentingnya faktor-faktor ini dalam menentukan waktu pembelajaran akademik. Selain itu, jenis sesi pendidikan jasmani, tingkat keterlibatan peserta didik, dan strategi instruksional yang digunakan juga memengaruhi alokasi waktu pembelajaran akademik di kelas pendidikan jasmani. Oleh karena itu, kombinasi dari faktor-faktor yang berhubungan dengan peserta didik, aspek motivasi, dan metode pengajaran

yang efektif secara kolektif mempengaruhi jumlah waktu pembelajaran akademik yang didedikasikan untuk pendidikan jasmani.

Academic Learning Time (ALT) dalam pembelajaran PJOK memainkan peran penting dalam mempengaruhi keterlibatan dan motivasi peserta didik. Penelitian telah menunjukkan bahwa memberikan dukungan perilaku dan lingkungan yang terstruktur dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterlibatan individu dengan *autism spectrum disorder* (ASD) (Munn et al., 2022). Selain itu, memahami faktor motivasi peserta didik, seperti regulasi intrinsik dan keinginan untuk mandiri, dapat secara signifikan meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran PJOK (Escosio Suguis & Suraya Belleza, 2022). Selain itu, tingkat pengaruh aktivitas fisik dan motivasi mahasiswa terhadap keterlibatan mahasiswa di kalangan mahasiswa telah disoroti, dengan menekankan dampak positif dari aktivitas fisik dan motivasi terhadap keterlibatan akademik (Escosio Suguis & Suraya Belleza, 2022). Menyadari pentingnya menjaga intensitas dan perhatian sedang hingga tinggi dalam kelas pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterlibatan dan kesenangan peserta didik, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan (Giuriato, 2022).

PJOK memainkan peran penting dalam mempengaruhi kinerja akademik secara positif. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik (PA) memiliki dampak signifikan pada prestasi akademik, dengan asosiasi terutama positif atau tidak signifikan (James et al., 2023). Penelitian telah menunjukkan bahwa terlibat dalam latihan fisik dapat menyebabkan peningkatan kinerja akademik, terutama ketika aktivitas dilakukan pada intensitas sedang hingga kuat dan untuk durasi 30-60 menit per sesi (James et al., 2023). Selain itu, metode pembelajaran mesin telah digunakan untuk menganalisis perilaku aktivitas dan kinerja akademik, mengungkapkan bahwa peserta didik yang terlibat dalam latihan lari dengan frekuensi dan durasi tertentu unggul secara akademis (Du et al., 2023). Selain itu, sikap terhadap kebugaran fisik dan partisipasi dalam PJOK belum ditemukan mempengaruhi prestasi akademik, menunjukkan bahwa sekolah harus terus mendukung dan memperluas program intervensi dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan sikap pelajar dan kinerja akademik secara keseluruhan (Du et al., 2023).

Waktu belajar akademik dalam PJOK merupakan faktor penting yang mempengaruhi keterlibatan peserta didik dan hasil pembelajaran. Penelitian telah menunjukkan bahwa menerapkan sistem pengajaran yang dipersonalisasi dapat secara signifikan meningkatkan waktu belajar akademik di kelas PJOK, dengan satu penelitian melaporkan peningkatan dari 23,93% menjadi 41,99% (Du et al., 2023). Selain itu, penggunaan gaya pengajaran yang berbeda,

seperti gaya latihan, telah dikaitkan dengan waktu belajar akademis yang lebih tinggi dibandingkan dengan gaya perintah atau timbal balik (Munusturlar et al., 2014). Secara keseluruhan, mengoptimalkan waktu belajar akademik melalui metode instruksional yang disesuaikan dan mempromosikan perilaku motorik yang tepat dapat berdampak positif pada keterlibatan peserta didik dan perolehan konsep keterampilan dalam PJOK.

KESIMPULAN

ALT merujuk pada waktu yang dihabiskan peserta didik dalam aktivitas belajar yang efektif, di mana mereka secara aktif terlibat dan memahami materi yang diajarkan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana ALT dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kompetensi mengajar guru dalam proses pembelajaran, terutama dalam mengelola waktu pembelajaran. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi ALT kepada guru yang terlibat dalam kegiatan ini yang telah mencerminkan adanya perubahan pengelolaan waktu pembelajaran PJOK menjadi lebih baik. Hal ini dapat diartikan bahwa penggunaan ALT dapat membantu guru dalam merancang dan mengimplementasikan strategi pengajaran yang lebih efektif. Sedangkan pengukuran ALT memungkinkan guru untuk mengidentifikasi waktu yang sebenarnya dihabiskan peserta didik dalam kegiatan belajar yang bermakna. Berdasarkan hasil dan simpulan dari kegiatan ini, beberapa saran tentang strategi untuk meningkatkan ALT dapat untuk diterapkan dalam kegiatan PkM dan/atau penelitian berikutnya, seperti merencanakan aktivitas pembelajaran yang bervariasi, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Sriwijaya yang telah mendanai Program Pengabdian kepada Masyarakat yang didanai oleh Anggaran DIPA Badan Layanan Umum Universitas Sriwijaya Tahun Anggaran 2024, SP DIPA-023.17.2.677515/2024, tanggal 24 November 2023, Sesuai dengan SK Rektor Nomor 0011/UN9/SK.LP2M.PM/2024 tanggal 10 Juli 2024.

DAFTAR RUJUKAN

- Akkaya, E. E., Güneş, B., & Mirzeoğlu, A. D. (2022). The Effect of Distance Education Based on Personalized System of Instruction on Academic Learning Time. *Eğitim ve Bilim*, 47(211), 69–86. <https://doi.org/10.15390/EB.2022.11194>
- Andiyanto, E., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2020). Efektifitas Waktu Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*

- Khatulistiwa*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jppk.v9i1.39090>
- Bailey, R., Ries, F., Heck, S., & Scheuer, C. (2023). Active Learning: A Review of European Studies of Active Lessons. *Sustainability (Switzerland)*, 15(4). <https://doi.org/10.3390/su15043413>
- Bayu, W. I., & Hasmara, P. S. (2018). The Relationship between Physical Fitness and Academic Achievement in Physical Education, Sport, and Health. *2nd International Conference on Sports Science, Health and Physical Education*, 1(lcsshpe 2017), 124–128. <https://doi.org/10.5220/0007056301240128>
- Cen, X., Lee, R. J., Contreras, C., Owens, M. T., & Maloy, J. (2022). Effect of time spent on active learning on exam performance: A controlled case study on a course with different instructors but identical teaching materials. *bioRxiv*, 2022-09. <https://doi.org/10.1101/2022.09.01.506238>
- Cheung, W. M., & Wong, W. Y. (2014). Does Lesson Study work? : A systematic review on the effects of Lesson Study and Learning Study on teachers and students. *International Journal for Lesson and Learning Studies*, 3(2), 137–149. <https://doi.org/10.1108/IJLLS-05-2013-0024>
- Derri, V., Emmanouilidou, K., Vassiliadou, O., Kioumourtzoglou, E., & Loza Olave, E. (2007). Academic learning time in physical education (ALT-PE): is it related to fundamental movement skill acquisition and learning? *RICYDE. International Journal of Sport Science*, 3(6), 12–23. <https://doi.org/10.5232/ricyde2007.00602>
- Derri, V., Papamitrou, E., Vernadakis, N., Koufou, N., & Zetou, E. (2014). Early Professional Development of Physical Education Teachers: Effects on Lesson Planning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 778–783. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.320>
- Du, S., Hu, H., Cheng, K., & Li, H. (2023). Exercise makes better mind: a data mining study on effect of physical activity on academic achievement of college students. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1271431>
- Escosio Suguis, J., & Suraya Belleza, S. (2022). Student Engagement as Influenced by Physical Activity and Student Motivation Among College Students. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 7(1), 28. <https://doi.org/10.11648/j.ijsspe.20220701.15>
- Færøyvik Karlsen, A. M. (2022). Investigating teacher learning in Lesson Study: the important link between reported observations and change of plans. *Professional Development in Education*, 48(1), 53–69. <https://doi.org/10.1080/19415257.2019.1685564>
- Fekie Adila, Agus Sulastio, Kristi Agust, Yanda Raudanta, & Ittaqwa. (2023). Waktu Pembelajaran Akademik Dan Prestasi Akademik Siswa Pada Pendidikan Jasmani. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(1), 9–18. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2450>
- Firdaus, K., Hartoto, S., Hariyanto, A., Subagya, I., Nikmatullaili, Mario, D. T., &

- Zulbahri. (2023). Evaluation of Several Factors that Affect the Learning Outcomes of Physical Education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 27–36. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110104>
- Giner-Mira, I., Navas-Martínez, L., Holgado-Tello, F. P., & Soriano-Llorca, J. A. (2020). Factors that influence academic performance in physical education. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 139, 49–55. [https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.\(2020/1\).139.07](https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.(2020/1).139.07)
- Giuriato, M. (2022). Engaging in Physical Education: How to Improve Physical Activity in School. In *Handbook of Research on Using Motor Games in Teaching and Learning Strategy* (pp. 330-344). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-9621-0.ch018>
- Godbout, P., Brunelle, J., & Tousignant, M. (1983). Academic Learning Time in Elementary and Secondary Physical Education Classes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 54(1), 11–19. <https://doi.org/10.1080/02701367.1983.10605266>
- Hervas, G., & Medina, J. L. (2020). Key components of lesson study from the perspective of complexity: a theoretical analysis. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 26(1), 118–128. <https://doi.org/10.1080/13540602.2020.1745174>
- Hidayat, E., Hamdu, G., & Riyanti, E. (2023). Peningkatan Keaktifan Belajar Peserta Didik Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning Pada Peserta Didik Kelas 4 Di Sdn 096 Sarijadi Selatan. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(2), 1916–1925. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i2.914>
- James, J., Pringle, A., Mourton, S., & Roscoe, C. M. P. (2023). The Effects of Physical Activity on Academic Performance in School-Aged Children: A Systematic Review. *Children*, 10(6). <https://doi.org/10.3390/children10061019>
- Kihara, S., Jess, M., McMillan, P., Osedo, K., Kubo, K., & Nakanishi, H. (2021). The potential of Lesson Study in primary physical education: Messages from a longitudinal study in Japan. *European Physical Education Review*, 27(2), 223–239. <https://doi.org/10.1177/1356336X20932950>
- McMillan, P., & Jess, M. (2021). Embracing complex adaptive practice: the potential of lesson study. *Professional Development in Education*, 47(2–3), 273–288. <https://doi.org/10.1080/19415257.2021.1884588>
- Munn, E. E., Hill, L. F., Lang, D. M., Brock, S. J., Hastie, P., & Pangelinan, M. M. (2022). Academic learning time in physical education (ALT-PE) during an adapted tennis program for children with autism spectrum disorders. *International Journal of Developmental Disabilities*. <https://doi.org/10.1080/20473869.2022.2143619>
- Munthe, E., Bjuland, R., & Helgevd, N. (2016). Lesson study in field practice: a time-lagged experiment in initial teacher education in Norway. *International Journal for Lesson and Learning Studies*, 5(2), 142–154.

<https://doi.org/10.1108/IJLLS-12-2015-0047>

- Munusturlar, S., Mirzeoğlu, N., Bilim, A. M.-E. ve, & 2014, undefined. (2014). Beden eğitimi derslerinde kullanılan farklı öğretim yöntemlerinin akademik öğrenme zamanına etkisi. *213.14.10.181S Munusturlar, N Mirzeoğlu, AD MirzeoğluEğitim ve Bilim, 2014•213.14.10.181, 39(173)*. <http://213.14.10.181/index.php/EB/article/view/2199>
- Ni Shuilleabhain, A., & Bjuland, R. (2019). Incorporating lesson study in ITE: organisational structures to support student teacher learning. *Journal of Education for Teaching, 45(4), 434–445*. <https://doi.org/10.1080/02607476.2019.1639262>
- Pelley Pelley, J. (2014). Making Active Learning Effective. *Medical Science Educator, 24(1), 13–18*. <https://doi.org/10.1007/s40670-014-0087-1>
- Pratama, W. S., Welis, W., Aziz, I., & . S. (2024). Impact of Psychological Factors on Physical Education Learning Outcomes. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis, 07(05)*. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v7-i05-27>
- Samdal, G. B., Eide, G. E., Barth, T., Williams, G., & Meland, E. (2017). Effective behaviour change techniques for physical activity and healthy eating in overweight and obese adults; systematic review and meta-regression analyses. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1)*. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0494-y>
- Siedentop, D. (1982). *Academic Learning Time--physical Education: Coding Manual*. Ohio State University, College of Education, School of Health, Physical Education and Recreation.
- Slade, D., Martin, A., & Watson, G. (2020). Practitioner auto-ethnography: self-reflection for discovery and deeper understanding. *Curriculum Studies in Health and Physical Education, 11(3), 252–264*. <https://doi.org/10.1080/25742981.2020.1778496>
- Slingerland, M., Borghouts, L., Laurijssens, S., Eijck, B. van D. van, Remmers, T., & Weeldenburg, G. (2021). Teachers' perceptions of a lesson study intervention as professional development in physical education. *European Physical Education Review, 27(4), 817–836*. <https://doi.org/10.1177/1356336X21997858>
- Solahuddin, S., Bayu, W. I., Yono, T., Sari, S. N., & Pratama, R. R. (2023). Keterampilan motorik dan prestasi akademik. *Sport Science, 23(1), 52–59*. <http://sports-science.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/article/view/112>
- Walker, R. (2019). A pilot study to improve academic learning time in physical education. *The Grants Register 2020, 315–316*. https://ro.ecu.edu.au/theses_hons/201